

3 災害時の基本的な身の守り方

① 屋内（自宅）にいるときに地震が発生したら

●身の安全を守る

あわてずに落ち着いて、たんす、戸棚、冷蔵庫など、転倒、落下しそうなものから離れ、テーブルなどの下に入って身の安全を確保しましょう。テーブルがない場合は、座布団や両手で頭を保護しましょう。



●けがに注意

揺れがおさまっても、むやみに動かないようにしましょう。ガラスの破片や家具、調度品等の転倒や落下で室内の状態が日ごろの状況と変わっているので、注意して行動しましょう。

●火の始末

地震の際には使っている火を消しましょう。その際には、まず身の安全を確保し、揺れがおさまってから火の元を確認しましょう。もし出火していたら家族や地域の人に伝え、「119番」へ通報しましょう。

●脱出口の確保

安全を確保し火の始末が済んだら、玄関のドアを開けるなどして脱出口を確保しましょう。地震の場合、揺れで建物がゆがみドアが開かなくなることもあります。家の中が安全な場合は、無理に外には出ずに、状況を確認してから行動しましょう。

●情報の入手

テレビ、ラジオや防災機関の広報等により、ライフライン（電気・ガス・水道）の被害や復旧状況、周囲の状況について正しい情報を入手するようにしましょう。また、家で避難待機している場合は、そのことを地域の方に伝えておき、情報や支援を得やすいようにしておきましょう。

② 屋外にいるとき（外出中）に地震が発生したら

●身の安全を守る

かばんやバッグなどの持ち物か、持ち物のない場合は両手で頭を落下物から保護するようにしましょう。

●街中にいた場合

ブロック壁や電柱など倒壊するおそれのあるもの、建物のガラスなど破損のおそれのあるものから離れましょう。一人で避難できない場



合は、近くにいる人に安全な場所への誘導をお願いしましょう。

●地下街にいた場合

地下街等で煙が出たときは、できるだけ頭を低くして煙を吸わないように脱出しましょう。停電した場合は非常灯がつくまで待ちましょう。あわてて階段や非常口へ向かうと他の避難者に巻き込まれる危険があるため、落ち着いて行動しましょう。ひとりで避難できない場合は、近くの人に安全な場所への誘導をお願いしましょう。

●駅やデパートなど大勢の人の集まるところにいた場合

係員や職員の指示に従い、あわてずに落ち着いて行動しましょう。ひとりで避難できない場合は、近くにいる人に安全な場所への誘導をお願いしましょう。

③ 被災状況の確認と避難行動

●正しい情報の収集

災害発生時は、様々な情報が発せられます。テレビ・ラジオ等で、自分のいる場所の正しい災害の情報を確認しましょう。

●避難の準備

身の安全を確保し、災害の情報を入手したら、あわてずに非常持出品を持ち出せるようにするなど避難するための準備をしましょう。その際に、自宅の中で家具が転倒していたり、ガラスが飛び散っている場合もあるので、無理をせずに持ち出せるものを準備しましょう。

●外へ避難した方がいいかの判断

災害発生後は、上から物が落ちてきたり、ガラスが飛び散ってくることもあるため、あわてて外へ出ないようにしましょう。

ただし、次のような場合には、落下物等に注意しながらすぐに外に避難しましょう。

- ・近隣で火災が発生している場合
- ・建物が傾くなど倒壊のおそれがある場合
- ・孤立してしまうおそれがある場合

このような場合ではなく、危険がないようであれば、自宅で情報を入手しながら、地域の方に自宅にいることを伝えておきましょう。ただし、避難勧告・避難指示が出た場合は、すぐに避難しましょう。

④ 避難所に避難したら

●自分に必要な援助を伝える

避難所では、他の避難者も大勢いるため、高齢者、障害者等は意思伝達が思うようにできないでいることが想定されます。落ち着いて、周りの人の協力を得ながら、自分の状況を避難所スタッフに伝え、手助けが必要な場合は、無理せずに相談しま

しょう。(→【4 要援護者の状況に応じたポイント】参照)

●みんなが被災者。積極的に助け合いを

避難所スタッフの人数にも限りがあります。一方、手助けの必要な人はたくさんいるため、「自分は被災者だ。」と支援を待っているのではなく、積極的に運営に参加し、医療や運営スタッフが本来の業務を行えるよう、可能な範囲で手伝うようにしましょう。



被災者への物品の配給等の際も、我先にもらうのではなく、配給を手伝うくらいの余裕を持ち、混乱を招かないように協力しましょう。名簿の作成やチェック、記録等の軽作業など、高齢者や障害のある方でもできる仕事はたくさんあります。また、自主防災組織、避難所の運営スタッフも被災者であることを忘れないようにしましょう。

⑤ 二次避難所（福祉避難所）について

●二次避難所とは

川崎市では、避難所に避難した後に、一般的な避難所では生活に支障をきたす方、特別な配慮が必要な方がいる場合に備えて、市内の社会福祉施設等とあらかじめ協定を結び、二次避難所（福祉避難所）を開設することとしています。川崎市では、避難所での生活に支障をきたす方等を把握し、二次避難所となる施設の被災状況等を確認したうえで、受入可能な施設から開設することとしているため、災害発生後すぐに二次避難所に避難することはできません。